

## Enfermedad por coronavirus de 2019 (COVID-19) Guía de auto-observación

La División de Servicios de Salud Pública de New Hampshire (DPHS) recomienda enfáticamente que se proteja y proteja a los demás siguiendo estos pasos para la auto-observación:

1. Practique buenos hábitos respiratorios y de higiene de modo riguroso, que consisten en taparse la nariz y la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo, o usar un desinfectante de manos a base de alcohol si no se dispone de jabón.
2. Si se siente afiebrado, presenta una enfermedad respiratoria (tos, dolor de garganta, goteo nasal o dificultad para respirar), enfermedad leve similar la gripe (cansancio, escalofríos o dolores musculares) o pérdida del gusto o del olfato:
  - Tómese la temperatura.
  - Limite el contacto con otras personas.
  - Busque asesoramiento médico de forma segura. Antes de ir al consultorio del médico o el servicio de urgencias, llame primero e infórmele al médico o al consultorio sobre su posible exposición al COVID-19 y sus síntomas.
3. Si se enferma, debe quedarse en casa y aislarse de otras personas, incluidas aquellas con quien vive. Quédese en su casa hasta:
  - Que hayan pasado al menos 10 días desde que aparecieron los síntomas por primera vez

Y

- Que hayan pasado al menos 72 horas (3 días) desde la recuperación (desaparición de la fiebre sin usar medicamentos para reducir la fiebre y mejora de los síntomas respiratorios).
4. Revise estos otros recursos:
    - [Qué hacer si está enfermo](#)
    - [Cuidarse usted mismo en casa](#)
    - [Evitar la propagación del COVID-19 en los hogares](#)
    - [Guía de limpieza y desinfección](#)

## Otras cosas que puede hacer para mantener su salud y la de los demás:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos como mínimo. Si no se dispone de agua y jabón, usar desinfectantes de manos a base de alcohol.
- Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz sin lavarse las manos.
- No compartir objetos personales, como botellas de agua, cigarrillos ni vaporizadores.
- Evitar el contacto cercano con personas que estén enfermas.
- Quedarse en casa si se enferma.
- Taparse la boca con un pañuelo de papel al toser o estornudar y después desechar inmediatamente el pañuelo en la basura.
- Limpiar y desinfectar los objetos y superficies que se toquen frecuentemente.
- Cuando esté fuera de su casa, mantener una distancia de por lo menos 6 pies entre usted y los demás. Esto se conoce como distanciamiento social.

La información sobre el COVID-19 evoluciona rápidamente y las recomendaciones de las autoridades de salud pública pueden cambiar. Consulte con frecuencia los siguientes sitios web para obtener información actualizada:

- Sitio web de los CDC de EE. UU.  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Sitio web de la DPHS de NH\_  
<https://www.nh.gov/covid19/>

